

第3回 「健康かべ新聞コンクール」入賞作品一覽

中学2年生の部

最優秀賞

北九州市立黒崎中 平田 楓さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

大切な家族までも巻き込む生活習慣病の恐ろしさ

健康笑顔新聞 大切な家族を守る!

発行者 黒崎中学校 二年三組 平田 楓

生活習慣病の原因

食習慣 (肥満、糖尿病、高血圧) 飲酒 (高血圧、脂質異常症、循環器疾患) 運動習慣 (脂質異常症、循環器疾患) ストレス (高血圧、脂質異常症、循環器疾患)

生活習慣病

私の父は、「高血圧」という生活習慣病なので、いつも薬を飲んでます。しかし父は、両親に高血圧で薬を服用してこの話を話して貰いたくありません。理由を聞いてみると、「親に心配かけたくない、迷惑がたくないから」と話してました。高血圧が「病気」なのは知ってますが、なぜ父が話したがるか、なぜ生活習慣病だと家族を心配させるのかについてはよく知らないの、この新聞ではそれをテーマに書いていこうと思いました。この新聞を通して多くの人に生活習慣病の怖さや、身近な家族の大切さについて知ってもらえたらうれしいです。

生活習慣を見直そう!!

- 定期的な運動 ⇒ ランニングなどの有酸素運動。
- 十分な睡眠 ⇒ 最低7~8時間は寝よう。
- 1日3食 ⇒ バランスを考えた食事を朝昼夜し、食べよう。

PLUS+ONE
毎日の体重測定で生活習慣病の予防を徹底しよう。

編集後記
父が生活習慣病を隠す理由が、家族が笑顔を失くすから、私を心配させているから、私を心配させています。

生活習慣病になると、自覚症状がないまま進行していき、体の各器官にダメージを与えていきます。狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していき、体の各器官にダメージを与えていきます。狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

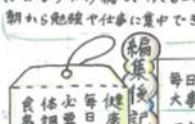
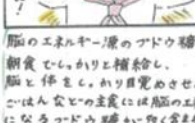
生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していき、体の各器官にダメージを与えていきます。狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行していき、体の各器官にダメージを与えていきます。狭心症や脳卒中などの命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

志免町立志免中 山内 水花さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

食生活を見直そう



生活習慣改善5カ条!!

その1【運動】適度な運動を毎日続けよう。まず1日30分程度から運動を始めてみましょう。10分歩くこと約1000歩! 無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

その2【たばこ】今すぐ、禁煙を! 多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及ぶのです。

その3【食事】野菜をたっぷり食べる。野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日350g以上をとりましょう。

その4【ストレス】自分に合った方法でストレス解消。ストレスは、健康のバランスを崩す原因になります。自分に合ったリラックス方法を見つけ、早めに解消しましょう。

その5【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休息を。睡眠には、疲れた身体をリフレッシュさせ、疲労を回復させる役割があります。夜、おしと寝、規則正しい睡眠をしましょう。

効果的な運動習慣をつけるためには、毎日の生活の中で意識すること

- 普段から適量か買ひ、物、散歩時には積極的に歩くこと。
- せうじや洗濯などの家事で身体を動かすこと。
- 歩く時は歩幅を大きくして早歩きをすること。
- ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行うこと。
- 仲間とスポーツを楽しむことなど意識して行うこと。
- 今よりもプラス10分活動的な生活を送ること。

健康でいるための新聞

発行者 志免中学校 2年3組 山内 水花

北九州市立八尾中 松尾 笑里さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

私の家族の取り組み

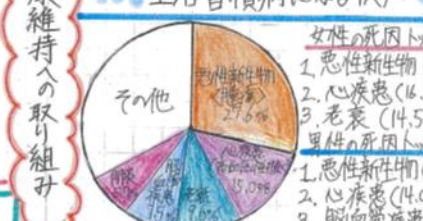
母 食事は肉、魚、野菜など栄養バランスを考え作り食べている。

父 毎日節トにする。お酒を数杯の日を減らしている。

叔母 1日10分歩く。毎日欠かさずトマトジュースを飲んでいる。

祖母 朝風伸運動が大好き。外に出た歩いたり、清掃し気分を上げて行っている。

生活習慣病になるリスク



生活習慣病とは、自分達の毎日している悪い習慣などが積み重なり、病気になることです。上の資料を見れば分かる通り、死因のトップ3は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患です。これは男性女性別を問わず、この3つが最も多い原因です。生活習慣病は、生活習慣病になる原因として挙げられる。主な原因は、食生活、運動不足、喫煙、過度な飲酒、ストレスなどが原因です。生活習慣病は、生活習慣病の危険性を減らすために、自分達の生活を見直し、今から改善できることを意識して、健康的な生活を送ることが大切です。

男性の方が女性より喫煙し、コレステロール値も高くなる。これにより、心臓病や脳卒中のリスクが高くなる。また、運動不足や喫煙、過度な飲酒、ストレスなどが原因で、生活習慣病の危険性を増やしている。生活習慣病の危険性を減らすために、自分達の生活を見直し、今から改善できることを意識して、健康的な生活を送ることが大切です。

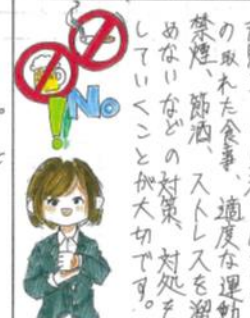
生活習慣病にならないためには、まず今の自分の生活を見直し、規則正しい生活、バランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、節酒、入浴を溜めたりなどの対策、対処をしていくことが大切だ。

見直しよう生活習慣

発行者 八尾中学校 二年一組 松尾 笑里

編集後記

私は生活習慣病という言葉は、保健体育で聞いたことしかありませんでした。今回生活習慣病のリスクなどを調べて生きた知識として、身近な人へ伝えることができたと思います。この記事を、私含め多くの人が生活を見直し、健康を意識し、生きた知識として、生活習慣病を予防するための鍵だと思えます。



生活習慣病にならないために!!

審査員特別賞

久留米市立北野中 富盛 楓梨さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

世界の保険制度

日本の医療保険

日本の医療保険制度とは？

日本は国民全員が公的医療保険に加入して医療費を支払う。国民皆保険制度が導入されている。国民皆保険制度は大きく3つの優れた特徴がある。それは①②③だ。

- ① 国民皆保険
- ② フリーアクセス
- ③ 現物医療サービス給付

世界の医療保険制度

アメリカ	公的医療保険制度は、65歳以上の高齢者と障害者が対象の「メディケイド」のみ。そのため、現物世代の人を含まず、民間医療保険に入らないといけないが、支払は無保険者の人が多いのが課題となっている。
英国	NHSは、国民保健サービスがあり、基本は自己負担や保険料負担に医療サービスを受けられる。医師は国と近いフリーアクセスではないが、かかりつけ医の制度がないのがデメリット。
ドイツ	ドイツは、世界で最も早く公的医療保険制度を導入した国である。今は、国民皆保険の公的医療保険制度に入っている。日本と違って、公的医療保険制度と現物式となっている。

国民間の治療費 (各病種別)

1位	ニュージーランド (NZ) 約150万円
2位	パリ (FR) 約20~90万円
3位	マドリッド (ES) 約50~90万円
10位	日本 約30万円

民間の医療保険

日本には、こんな素晴らしい保険制度があるのかと驚きました。世界に比べても、誇れる制度だと思えました。大人の子も、おと仲、しっかり自休も考えていきたいです。

① 国民皆保険
② フリーアクセス
③ 現物医療サービス給付

① 国民皆保険
② フリーアクセス
③ 現物医療サービス給付

① 国民皆保険
② フリーアクセス
③ 現物医療サービス給付

審査員特別賞

北九州市立篠崎中 田中 凜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

マッチョさん、かかりつけ医を知る

かかつけい

- 1 健康に関することを何でも相談できる
- 2 専門の医師・医療機関を紹介してくれる
- 3 身近で頼りになる医師

6つのポイント!

- 1 かかりつけ医をもつ
- 2 診療時間内に必ず診すべし
- 3 重複診療(同じ病気を繰り返す)を避けるべし
- 4 薬は正しく使うべし
- 5 健康診断は必ず受けるべし
- 6 セルフメディケーションに取り組む

まとめ

総合病院とかかりつけ医、何が違うの?!
総合病院は主に手術を中心としていて一人一人を診るのには苦手。かかりつけ医だと長年わたってかかってくれるかかりつけ医をもつことで医療費を軽減できるのだ。

・かかつけい
・かかりつけ医をもつ
・重複診療(同じ病気を繰り返す)を避けるべし
・薬は正しく使うべし
・健康診断は必ず受けるべし
・セルフメディケーションに取り組む

・かかつけい
・かかりつけ医をもつ
・重複診療(同じ病気を繰り返す)を避けるべし
・薬は正しく使うべし
・健康診断は必ず受けるべし
・セルフメディケーションに取り組む

・かかつけい
・かかりつけ医をもつ
・重複診療(同じ病気を繰り返す)を避けるべし
・薬は正しく使うべし
・健康診断は必ず受けるべし
・セルフメディケーションに取り組む

審査員特別賞

宗像市立河東中 吉武 晴乃さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

大きな病院とかかりつけ医の「連携プレー」

「ジェネリック医薬品」って何？

ジェネリック医薬品は、薬の成分が同じで、効果も同じです。ただ、原研薬よりも安く売られています。これは、国民の健康を守るために、国が認めています。

医療との関わり方新聞

あなたは、かかりつけ医を持っていますか？ 総合病院は、大きな病院と連携プレーしています。大きな病院は、高度な医療を提供するだけでなく、かかりつけ医と連携して、患者さんの健康管理を行います。

10分増やして病気を予防！

表は、1日の歩数から予防できる病気を示しています。国民健康・栄養調査で、歩く時間を増やすことで、100歩は10分とされています。

歩数	予防できる病気
2000歩	寝たきり
4000歩	うつ病
5000歩	認知症
7000歩	がん 骨折
7500歩	体力の低下
8000歩	高血圧
9000歩	高血糖
10000歩	メタボリックシンドローム
12000歩	肥満

1年の100歩の身体活動からわかる予防効果一覽

審査員特別賞

宗像市立河東中 時安 すずさん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

Interview

コロナ禍は生活習慣病のリスクがある！

生活習慣病は、生活習慣の乱れによって起こります。コロナ禍は、生活習慣病のリスクを高める可能性があります。

母: 40代(銀行員)

少し前は睡眠不足で、自分の体の免力が落ちて風邪を引くことが多かった。睡眠が少し長くとると、風邪を引くことが減ったよ。

兄: 17歳(高校生)

最近、運動がなくなって、またまた生活習慣病のリスクが高まっている。なので、朝起きるのが手なくなりました!

生活習慣病の対策

- 十分な睡眠をとり、ストレスを減らす。
- バランスの取れた食生活を送る。
- 適度な運動をする。
- 禁煙、節酒をする。

生活習慣病の対策

- 十分な睡眠をとり、ストレスを減らす。
- バランスの取れた食生活を送る。
- 適度な運動をする。
- 禁煙、節酒をする。

生活習慣病の対策

- 十分な睡眠をとり、ストレスを減らす。
- バランスの取れた食生活を送る。
- 適度な運動をする。
- 禁煙、節酒をする。

エリア賞(福岡)

志免町立志免中 渡邊 愛心さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

かかりつけ医Q&A

「かかりつけ医」をもつと安心

かかりつけ医をもつと日頃の健康相談や大病院への受診など判断に困った時に「どうすればよいか」を相談でき安心です。

かかりつけ医とは、健康に関することをなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医・専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健福祉を担う総合的な能力を有する医師。

安心の連携サポート
かかりつけ医と病院

発行者 志免中学校 渡邊 愛心

自分で選んでいいの?

かかりつけ医は自分で選んで大丈夫。日常生活における健康の相談や体調が悪い時などにまず相談する。自分が信頼できると感じた医師で受けかかかたりつけ医と呼んでOK!

選ぶのは一人なの?

かかりつけ医は一人に決める必要はありません。例えば内科のかかりつけ医の他に眼科に受診している場合は眼科の医師もかかりつけ医と言えます。

何科の医師を選ぶべき?

内科医がかかりつけ医と思われがちですが、小児科の医師でもかかりつけ医になります。

かかりつけ医と病院の違い

かかりつけ医は、日々の診察や健康相談を担当し、大病院は、高度な医療や手術を担当します。かかりつけ医が、必要に応じて大病院と連携し、適切な医療を受けられます。

編集後記

- 1 日頃の状態をよく知っているかかりつけ医であれば、ちょっとした体調の変化にも気づきやすいため、病気の予防や早期発見、早期治療が可能になります。
- 2 かかりつけ医がいれば、病名や症状、治療法などについての確かな診断やアドバイスをしてくれる。
- 3 かかりつけ医は必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。

医療費の削減につながる!

エリア賞(北九州)

北九州市立曾根中 今里 玲羅さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

医療保険制度の課題

日本では、住む地域により、受けられる医療に差が生じてしまっています。特に地方でその傾向が強いようです。また、少子高齢化による医療費の大きな増加が財源が厳しくなるという事態が起きている。問題解決に向けて私達には、はしご・コンビニ受診を選べる、ジェネリック医薬品の希望、タブレットやスマホで予約する、セールの意識などができます。

発行者 曾根中学校 今里 玲羅

Q.医療保険は誰が加入するの??

①お年寄りだけ
②すべての人
③成人だけ

Q.医療保険料は稼いだ保険料により、料金が違います。たとえば40歳未満、年収300万円のサラリーマンで健康保険に加入し、毎月いくら納めなければいけません。?

①500円
②1000円
③1500円
④2000円

Q.医療保険は誰が加入するの??

①お年寄りだけ
②すべての人
③成人だけ

Q.ジェネリック医薬品とは??

ジェネリック医薬品とは、有効成分が同じで、効果も期待される、品質も同等です。厚生労働省の承認を受けた新薬を原料とした製造品で、成分が同等でも、軽微な違いがある場合があります。

家族の取り組み

健康のために、私の家では毎日、早寝早起き、自宅やジムでのトレーニング、水分をとる健康に良い食事をとるなど、さまざまなことを行っています。いろんな取り組みを続けている私の家族は健康です。私も、これからは続けたいと思います。

編集後記

今回、私は初めての医療保険制度の課題を知りました。だから、この機会に、私自身もこの問題について調べてみたいと思います。

エリア賞(筑豊)

桂川町立桂川中 内藤 侑心さん

エリア賞(筑後)

久留米市立北野中 稲益 彩さん

関係方を見直さない!!

日本の医療との関わり方 新聞

インタビュー

私は今、福岡市で暮らしています。医療の現状が、かなり悪化しているように感じています。夜間の時間外受診の負担が、とても重くなっています。医療費も、どんどん上がっています。医療費の増え方、医療機関のあり方、医療従事者の働き方、など、関係方を見直さないといけないと思います。

父

今の医療は、とても高額です。医療費が上がり、医療機関の負担も大きくなっています。医療費の増え方、医療機関のあり方、医療従事者の働き方、など、関係方を見直さないといけないと思います。

全国医療費の動向

年	医療費 (億円)
2000	約 100,000
2005	約 150,000
2010	約 200,000
2019	約 350,000

2000年 100,000億円
2005年 150,000億円
2010年 200,000億円
2019年 350,000億円

令和元年度の国民医療費は、前年度の1.5%増の35兆4,997億円に達し、20年連続で1兆円を超えています。

医療費が増えている原因

- ① 高齢化による医療費の増加
- ② 高度医療の普及による医療費の増加
- ③ 医療技術の進歩による医療費の増加
- ④ 医療従事者の不足による医療費の増加
- ⑤ 医療機関の増設による医療費の増加
- ⑥ 医療費の増え方、医療機関のあり方、医療従事者の働き方、など、関係方を見直さないといけない。

桂川中学校 二年生 内藤 侑心

医療費が増えている原因

医療費が増えている原因は、高齢化や医療技術の進歩などによる医療費の増加、医療機関の増設、医療従事者の不足などによる医療費の増加、医療費の増え方、医療機関のあり方、医療従事者の働き方、など、関係方を見直さないといけない。

年齢層	割合
75歳以上	約 45%
65歳以上	約 30%
60歳以上	約 15%
50歳以上	約 5%
50歳未満	約 5%

医療費の仕組み 新聞

医療保険制度とは、病気やけがに備えてお金（保険料）を出し合い、実際に医療を受けたときに、医療費の支払額を減らす仕組みです。医療費の支払額は、医療機関の請求額から、保険料の戻り金（保険給付）を差し引いた金額です。医療費の増え方、医療機関のあり方、医療従事者の働き方、など、関係方を見直さないといけない。

医療費節約のために 私たちができること

- ① 予防医療を受けること
- ② 必要のない医療を受けないこと
- ③ 医療機関の増設を抑制すること
- ④ 医療従事者の働き方を改善すること
- ⑤ 医療費の増え方、医療機関のあり方、医療従事者の働き方、など、関係方を見直さないといけない。

久留米市立北野中学校 二年生 稲益 彩

入選

春日市立春日中 土田 愛花さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

私たちの医療費新聞

高騰する医療費に向き合う

ジェネリック医薬品の利用

ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が切れたあとに、新薬と同じ有効成分を使用し、知見・安全性が新薬と同等であることなどを厳しく審査し承認された医薬品のことです。

ジェネリック医薬品は、新薬の約1割に比べて、約1/10の価格で処方されます。また、ジェネリック医薬品は、新薬よりも効果が高く、副作用も少ないとされています。

正しく病院にかかろう

医療費を削減するためには、病院の重荷を減らすことが大切です。かかりつけ医をしっかりとつくり、必要に応じて専門医を受診し、検査や治療を受ける際には、医師の指示をしっかりと守ることが大切です。

残薬問題

処方された薬を最後まで飲みきることが大切です。残った薬は、適切に処分する必要があります。また、処方された薬を他人に譲渡したり、服用したりすることは、法律で禁じられています。

春日中学校 二年四組 土田 愛花

入選

志免町立志免中 桑原 舞衣さん

健康かへ新聞コンクール専用原稿用紙

健康長寿の秘訣
～100歳まで～

- 野呂健吉さん
一人暮らしの健吉は、100歳に達してからも、元気な毎日を送っている。元気でいる秘訣は、毎日の食事をとること、毎日歩くこと、毎日お風呂に入ることにあります。
- 永島アサさん
アサさんは、お風呂に入るのが大好きで、お風呂が30分ほど入ると、体が温かくなり、気持ちよくなります。毎日の食事も、健康的には自炊が大好きで、野菜をたくさん使った料理を作っています。体のことを考えて作っているアサさんの長生きの秘訣は、「プラス思考でいること」らしいです。

健康守り、病気を防ぐ!!

1. 日本人の平均寿命

男性	女性
82歳	88歳

なんと日本は、世界で1位の平均寿命を誇る、長寿国なんです!!

2. 日本人の主な死因

1位	悪性新生物(がん)
2位	心疾患
3位	老衰
4位	脳血管疾患
5位	肺炎

このように、日本は長寿国で健康な人が多いです。健康になるには、病気を防ぐことが大切です。がんは、早期発見・早期治療で治すことができます。また、生活習慣病を予防することも、健康を守るために大切です。

がんを予防しよう

Q1. がんはどのようにして予防できるのか?
A. ヒトの細胞が分裂する際に、時々、異常な細胞が誕生することがあります。これががんの原因です。がんを予防するためには、がんの原因を減らすことが大切です。

Q2. がんはどのようにして予防できるのか?
A. がんは100%防ぐ方法はありませんが、生活習慣を改善することで、がんのリスクを減らすことができます。大切なのは、①タバコを吸わないこと、②バランスの良い食事、③定期的な検診を受けることです。

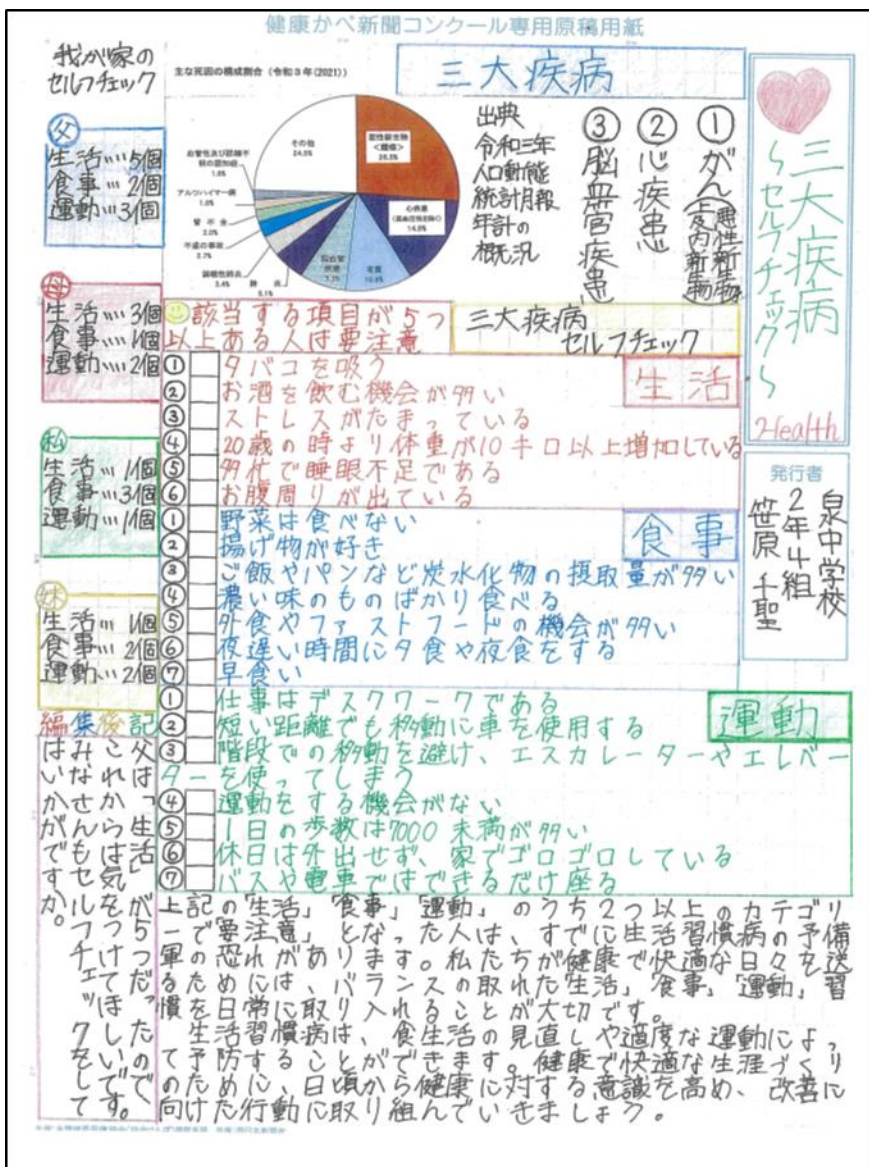
編集後記

この新聞を作成することで、がんや健康に関心を持つ子どもや、予防方法を学びたい人が増えた。健康な生活を送りたいという気持ちが、健康を守ることに繋がります。これからも、健康を守るために、自分たちの力でできることを頑張りたいです!!

志免町立志免中 二年四組 桑原 舞衣

入選

行橋市立泉中 笹原 千聖さん



入選

北九州市立黒崎中 宮田 朱莉さん



入選

北九州市立黒崎中 吉松 瑠菜さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

100歳だって健康な未来へ！ 今からできる！健康づくり

健康の秘訣新聞

私の家族は、毎朝ヨーグルトを食べるといって、腸内環境を整えて、便秘を抑えるという効果があります。ヨーグルトを継続して食べることによって免疫力が向上し、インフルエンザなどの感染症予防などが期待できます。他にも、生活習慣病の予防になるなどの多くの健康作用が期待されます。とても健康な生活を送っていると思いたった私の家族にも生活の問題点があります。

私の生活の問題点

- ・寝る前までスマホをしていて、疲れて浅い睡眠になつてしまつて疲れが全然取れない
- ・食べ物の好き嫌いをしすぎてしまう。
- ・栄養のバランスがくずれる。
- ・家族の生活の問題点
- ・夜遅くまで起きていて睡眠時間があまりとれていない
- ・身体の疲れが残りがちで生活習慣病の発症リスク、高血圧などの生活習慣病の発症リスクが高くなる

健康づくりの4つの秘訣

- その1. 寝る前30分はスマホをしない。
- その2. 食べ物の好き嫌いではない。
- その3. 睡眠をしっかりと取る。
- その4. 毎日15分以上は運動をする。

60年後の未来

健康づくりの秘訣を60年後の未来に生かす。生活を送るために必要な体力を60年後に持てること。健康づくりの秘訣を60年後の未来に生かす。生活を送るために必要な体力を60年後に持てること。

編集後記

健康づくりに取り組む。病気に罹り、健康を失って後悔することはないか。健康づくりに取り組む。病気に罹り、健康を失って後悔することはないか。

入選

北九州市立菅生中 甲斐 帆乃花さん

健康がへ新聞コンクール専用原稿用紙

日頃どんな運動していますか？

生活改善新聞

Q.質問

日頃どんな運動をしていますか？

1日30分の運動で健康に!

「運動不足」で毎年5万人が命を落とす。

日本の死因

心臓病	100
高血圧	80
運動不足	40

生活改善の重要性

生活改善は、生活習慣病の予防に有効です。毎日の生活習慣を改善することで、健康寿命を延ばすことができます。

編集後記

生活改善は、健康寿命を延ばすのに有効です。毎日の生活習慣を改善することで、健康寿命を延ばすことができます。

医師のアドバイス

医師のアドバイスは、生活改善の重要なポイントです。医師のアドバイスをしっかりと聞き、実践することが大切です。

入選

北九州市立菅生中 木島 実穂さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

医療費を抑えるには

医療費と健康新聞

今、日本では医療費の増加が続いている。このままの状況が続いていくと、私たちの家計負担の増加につながる。医療費を抑えるために私たちができることを病院のかかり方に注目して三つ紹介する。一つ目はかかりつけ医療局を持つこと。気になることを気軽に相談でき、的確なアドバイスを受けられる。また、必要に応じて他の病院を紹介してもらえ、紹介状なしで大病院を受診

知っておきたい
ジェネリック医薬品について

ジェネリック医薬品とは、厚生労働省の認可を得て製造販売される。新薬と同じ有効成分を含む医薬品のこと。新薬より開発費を抑えられるので低価格で患者の自己負担を軽減でき、医療費を抑えられる。また、新しい技術により、新薬に比べて、味や飲みやすさ、使用感が改良されたものもある。

ジェネリック医薬品希望
ジェネリック医薬品希望シールをお薬手帳などに貼ったり、カードを使ったりする。また、医師に希望を伝えて相談して、ジェネリック医薬品に切りかえよう。

再診期間終了
再診期間終了

編集後記
医療費を抑えるために、病院のかかり方を工夫したり、ジェネリック医薬品を使ったりなどをしていきたい。私たちがそういうことに取り組むことで少しでも医療費を抑えることが未来の家計負担を減らすために大切だと思った。

発行所 菅生中学校 二年二組 木島 実穂

入選

北九州市立菅生中 松本 実怜さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

日本は世界有数の長寿国!?

健康寿命を伸ばそう!!

日本は高齢化が進んでいると言われますが、具体的にどのくらいの高齢化率なのか、知っているだろうか？
2010年に、日本は人口に対する65歳以上の割合が23%を超え「超高齢社会」とよばれる状態になり、まう。
右上のグラフを見ても、平均寿命は上がっているが、寿命が伸びている「元氣な高齢者」が多いわけではない。
ただ長生きするのはよく、健康に長生きする。つまり、健康寿命を伸ばすという意識が非常に大切なことなのである。

POINTO -健康寿命を伸ばすために-

現在、日本は世界でもトップレベルの平均寿命を誇る国となっている。これは公的医療保険などの優れた制度や仕組みによるものである。では、具体的にどのような制度や仕組みによって、寿命を伸ばしているのだろうか。また、あなたも健康に過ごすために気を付けておくべきことがある。

その1「公的医療保険」
日本の公的医療保険は、職業や年齢により種類や適用範囲を異にする。医療費を全額負担せず、原則3割を医療機関で払うこととなる。残り7割は、医療費控除や高額療養費控除によって軽減されることになり、負担が軽減される。

その2「かかりつけ医をもつ」
かかりつけ医とは、患者さんの全体的な健康状態を把握し、医師の診察、日々の健康状態を把握し、必要に応じて早期発見・早期治療につながる。また、病院に全体的な健康状態を把握し、必要に応じて早期発見・早期治療につながる。また、病院に全体的な健康状態を把握し、必要に応じて早期発見・早期治療につながる。

その3「ジェネリック医薬品に切り替える」
ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分を持つが、価格が3〜6割安くなる。また、副作用も少ない。かかりつけ医に相談して、ジェネリック医薬品に切り替える。

生活を変える 制度・仕組み

喫煙は控えよう。 過度の飲酒は控えよう。 定期的な健康診断を受けよう。 食事のバランスを良くしよう。 定期的な健康診断を受けよう。

父 定期検診は必ず受けるようにしているよ。また、お酒を飲まずに健康的な生活を送っているよ。

母 食事を摂るときは、栄養バランスに気をつけているよ。また、なるべく早く寝ることも心がけているよ。後は歯医者などは定期的に行くようにしているよ。

発行所 菅生中学校 二年二組 松本 実怜

入選

北九州市立曾根中 森本 結衣さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

ジュネリック医薬品

医療費を抑える方法のひとつに、ジュネリック医薬品の利用がある。

ジュネリック医薬品とは？
厚生労働省の認可を得て製造販売される、新薬と同じ有効成分を含む医薬品のこと。

メリットは？
大きなメリットは、価格が安いこと。新薬に比べ開発期間が短く開発費が少なくなっています。

日本の医療 今後どうなる？

年	国民医療費 (兆円)	高齢者医療費 (兆円)
2000年	28.0	10.0
2010年	42.0	15.0
2020年	60.0	25.0

日本では、医療保険制度という制度が導入されています。近年では、少子高齢化により、この制度に影響が下るのではないかと言われています。

発行所 曾根中学校 二年二組 森本結衣

医療費削減新聞

発行所 曾根中学校 二年二組 森本結衣

日本では、医療保険制度という制度が導入されています。近年では、少子高齢化により、この制度に影響が下るのではないかと言われています。

少子高齢化が進むと負担が増えるばかり...

何が課題？ 現在の医療制度

医療の質の向上
医療従事者の質の向上
質の高い医療提供の環境整備
医師、歯科医師臨床研修の強化
医師に喜ぶ診療の推進支援
電子カルテによる情報化推進
医療に関する情報提供の取組

医療安全対策
医療の質と安全とは、近年顕著している医療事故について、患者の安全を守るという観点から、関係者がともに取り組むことが求められている。

全体として
広く深い提供体制
全国的に必要病床数より少ない。国際的に見て人口あたりの病床数、平均在院日数、床当り医療従事者数

医療機関の機能分化が不十分
急性期の患者と長期の療養が必要な患者の混在
将来的に大病院への患者が集中し、長い待ち時間が増える
医療法改正による病床区分の見直し

編集後記
少子高齢化が進み、医療費が増え続けていく中で、医療費を削減していくことが大切です。日本の医療費を削減し、未来へつなげていくためには、ジュネリック医薬品を活用することも大事ですが、生活習慣病にかからないように健康に生活するほかに、自分自身の工夫も必要です。

入選

北九州市立八見中 小島 萌恵子さん

健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

生活リズムを大切に!!

生活習慣病とは、「食習慣・運動習慣・休息習慣・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患」とされています。その生活習慣が、がん、脳卒中、心臓病につながる可能性があります。

こんな生活が危険!!

- 一日中部屋にいる。
- おかしを食べてまくる。
- 夜更かし(夜遅くまでゲーム)
- 運動をしない。
- 過度な偏食
- 喫煙と過度な飲酒
- 不規則な食事時間
- 就寝前にスマホを操作する。

手ありの人にインタビュー!!

身近な人たちは、生活リズムをくずさないために、どんなことを行っているか。

ママ

- 朝早く起きる。
- 週に3-4回は運動を行う。
- バランスのとれた食事
- おやつは、ほどほどに

友達A

- 野菜を食べる。
- 早寝、早起き
- 1日1時間、体を動かす。
- 睡眠8時間以上
- 栄養のある食事をとる。
- 糖分をひかえる。

生活習慣病は、生活リズムを大切にすることが大切です。毎日の生活リズムを整えることで、健康な生活を送ることができます。

step 1 昼間はカーテンを開け、陽を入れる。夜更しをせず、時間の過ぎたら電気を消す。

step 2 顔を洗って、服を着替えるを習慣化に。バランスのとれた食事。昼間は、体を動かす。夕食は、5時ごろには済ませる。毎日同じ時間に寝る。

step 3 午前中+課題をこなす。知的な活動。午後↓散歩に行く。身体を動かす習慣。

百壇から取り組んでいこう

